

## Recomendaciones para evitar el cáncer:

- ✓ Asegúrate de aplicar los 7 consejos del Trompo de los Alimentos para Vivir Bien (búscalos en el folleto del Trompo).
- ✓ Incrementar el consumo de frutas y vegetales hasta al menos 5 porciones al día.
- ✓ Aumentar el consumo de granos, tubérculos y cereales integrales (avena, salvado de trigo, afrecho, granola y cebada).
- ✓ Disminuir el consumo de carnes, especialmente las rojas y procesadas.
- ✓ Mantener un peso adecuado. Los riesgos de una mujer obesa son cáncer endometrial y mama, y en hombres cáncer intestinal.
- ✓ Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, factor de riesgo para cánceres gastrointestinales, hepáticos y mama.



**Gira el Trompo para Vivir bien**

Combina los alimentos del **trompo**

### Desayuno:



### Almuerzo:



### Cena:



### Meriendas:



**¡Aumenta el consumo de frutas!**



## Cáncer

Protege tus células del Cáncer



**Alimentación sana, sabrosa, segura y soberana**

G 20000438-0

## ¿Qué es el Cáncer?

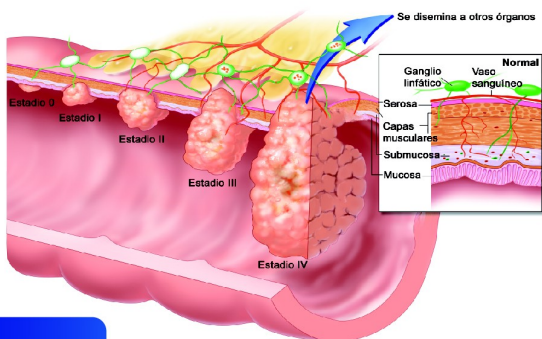
Es una enfermedad metabólica que se caracteriza por el crecimiento anormal de un grupo de células que afectan a cualquier órgano del cuerpo.

### ¿Cuáles son las sustancias contenidas en los alimentos que ayudan a prevenir el cáncer?

Los alimentos con un alto contenido de antioxidantes, vitaminas, minerales, probióticos y fibra que colaboran con la prevención del Cáncer.

#### Antioxidantes

Son sustancias que ayudan a prevenir el envejecimiento celular, entre ellas tenemos la vitamina A, C y E así como también minerales como el selenio, todos ellos contenidos en frutas y vegetales.



#### Vitamina A

Presentes en alimentos de origen vegetal, el más importante es el betacaroteno. Este último es un antioxidante que protege nuestras células de los radicales libres. Lo podemos encontrar en frutas de color naranja, amarilla y en la mayoría de las hortalizas de hoja verde oscuro.

#### Vitamina C

Ayudan al organismo a ser más resistentes a ciertos tipos de cáncer como el de pulmón y estómago. Se pueden encontrar en la guayaba, lechosa, mango, pimentón, naranja, limón, semeruco, coliflor, brócoli, repollo, entre otros.

#### Vitamina E

Protege al organismo neutralizando la acción de los radicales libres (sustancias tóxicas producidas por nuestras células) reforzando nuestro sistema de defensa. Este antioxidante se encuentra en aceites vegetales, maní con concha, pistacho, avena, arroz, aguacate, tomate, vegetales de hojas verdes, mora, mango, ciruela y plátano.



#### Fibra

Es una sustancia de origen vegetal que se encuentra en los granos, cereales integrales, frutas y hortalizas. Su función principal es regular el tránsito intestinal y reducir el tiempo de contacto, entre posibles sustancias tóxicas y las paredes del colon, así como también, enlentecer la absorción del azúcar y disminuir los niveles de colesterol en sangre.

#### Probióticos

Son microorganismos beneficiosos para la salud, se encuentran en los productos lácteos fermentados como el yogurt. Ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer gastrointestinal y mamas.

